



# St. Teresa's Hospital School of Nursing



## 護生園地

Issue No. 32 / November 2025

### 護士學校使命

聖德肋撒醫院護士學校於 1969 年創校，秉承保祿醫療牧民理念，目的是培訓護士學生能以基督信、望、愛的精神提供稱職和優質的醫護服務。此外，我校也積極推行實際應用的高品質護理課程，培育優秀護理人才，造福社群。

- ◆ 83 班迎新日感想
- ◆ 83 班開學感想
- ◆ 83 班首次入住宿舍感想
- ◆ 83 班首次穿上制服感想
- ◆ 82 班首次實習感想
- ◆ 81 班首次夜更實習感想
- ◆ 80 班護校資訊日感想
- ◆ 80 班參觀何文田救護站感想
- ◆ 80 班參觀紅十字會感想
- ◆ 80 班迎接第四次實習感想
- ◆ 79 班畢業感受

### 相片集

- ◆ 81 班生命教育
- ◆ 79 班交流團

# 護生園地第三十二期

## 83 班迎新日感想

8303 陳羚姍

### 迎新日的期待與興奮

今天就是迎新活動的日子了，我帶着興奮緊張的心情步入校舍，看着身邊一張張陌生的臉，我知道他們就是未來兩年一起並肩作戰的同學。

原來學校設有宿舍，而且就在樓上的樓層，真的是太好了！這樣一來可以減少通勤費用，更重要的是可以有更多時間休息和溫習，相信未來兩年一定會十分便利，真期待正式入住的一天！

除此之外，老師們也很細心地為我們準備了一些預備課程，講解課程大綱和內容，對於我這些沒有相關知識基礎的同學，實在是太棒了，我一定要回家好好預習。

更沒想到的是，我們的師兄師姐竟然在課後特意回校，為我們準備了一些小遊戲讓我們認識彼此。他們還細心地安排了問答環節，解答我們的疑惑，讓我對未來的學業和宿舍生活有更好的認知。

真期待正式開學的那一天！

8319 郭錦秀

### 圍成圈的友誼：迎新日的難忘瞬間

迎新日當天，我們拿到了自己的班 Tee，隨後就去了更衣室換上。我還在想著，這麼快就要換上班衣是不是有什麼特別活動。果不其然，在老師為我們講解完在學校的注意事項後，原來師兄師姐們已經在活動室等著我們了。活動室裡有許多椅子，這些椅子圍成了一個大圈。我們懷著好奇的心，探頭探腦地走進活動室。各自找了一個位置坐下。

遊戲非常有趣，一下子就增進了同學之間的關係，大家玩得不亦樂乎。其中一個最讓我印象深刻的遊戲，是需要大家在音樂結束的同時，進入地上用皮筋圈起來的範圍。而沒有成功進入圈圈的要進行自我介紹。在這個遊戲裡，同學們為了想要一起進入地上的圈，會互相扶持，先進圈的同學抓住外面的同學，緊緊把對方拉在圈內，讓我感受到了大家的團結，和互相幫助的精神。最後，活動在歡聲笑語中結束，這樣既有意義又有趣的活動，使我更加期待正式開學的日子。

# 護生園地第三十二期

## 83 班開學感想

8322 林嘉敏

### 新開始的感恩：開學禮的心路歷程

終於來到開學禮的第一天，回想起從收到錄取通知到如今的心路歷程，我深感感激。非常感謝胡修女和黃校長賜予我這個寶貴的機會，讓我成為這個大家庭的一員，並踏入護士的行列。我也感恩上天賜予我健康的身體，讓我能夠服務更多需要幫助的人。

在開學禮的第一天，我懷著感恩與興奮的心情迎接這個新開始。當我走進校園的那一刻，我知道自己已經準備好迎接未來的各種挑戰，正式展開我的護士生涯。一開始坐在禮堂裡，我的心情略顯緊張，擔心未來會面臨的困難。然而，當我看到胡修女為我們祈禱時，我感受到她的祝福和鼓勵，加上校長、副校長和各位老師的勉勵，令我心中的緊張頓時煙消雲散，信心倍增。此時，我心中燃起一團火，堅定了我的護士初心，更加充滿熱誠與動力去學習和應對各種挑戰。

當我穿上白色純潔的護士服，瞬間感受到肩上承擔的責任，心中湧起一股使命感，驅使我全心全意成為一位富有同理心的護士。我深信，護士不僅是一份工作，更是責任與使命的象徵。穿上這套制服，我承諾將我在學校所學的專業知識與技能，全力協助醫生，悉心照顧每一位病人。

在未來的日子裡，我相信只要堅持這種精神與態度去學習，即使遇到困難，也能逐一克服，成為一位專業的護士，竭盡所能地照顧病人，回饋社會。

當天，我結識了許多朋友，老師也為我們拍攝了一張全體大合照。我希望未來大家能夠共同努力，衝破重重障礙，順利畢業。加油，努力！



# 護生園地第三十二期

## 83 班開學感想

8341 余銘茵

### 敬生命，愛服務：開學禮的感悟

晨光初露，聖德肋撒醫院護士學校的開學禮在莊嚴而溫馨的氛圍中展開。同學們整齊列隊，手持代表心願的蠟燭，一一將燭光奉至台前，彷彿點亮了未來的使命。校長與全體老師陪同在側，我們齊聲詠唱詩歌，悠揚的旋律中透著對生命的敬意。神父輕灑聖水，以天主的恩典潔淨我們的心靈，願這份祝福伴隨我們的學習之路。

胡修女的講課令我更了解天主教與醫院的歷史，她提及全球四千多名修女無私服務人群的精神，令人動容。她還教我們「全健」的真諦——不僅是身體健康，更涵蓋社交、心靈與情感的整全。這一天，讓我們明白護士之職不僅是技術，更是以愛踐行信仰的旅程。



# 護生園地第三十二期

## 83 班首次入住宿舍感想

8301 陳雪晴

### 共同成長的約定：護校宿舍生活的啟程

今天是我搬進護校宿舍的第一天。推開房門，兩位新室友的身影映入眼簾。我有點靦腆地向她們打招呼，而她們親切熱情的回應讓我很快就放鬆了下來。

宿舍裡陽光充足，明亮而整潔，空氣中飄著淡淡的木頭香氣。最讓我開心的是，每個人都有獨立的床和書桌，這樣未來讀書溫習時，就有屬於自己的小空間了。

整理行李時，室友們不時主動幫忙。我們一邊收拾，一邊聊起對住宿生活的想像，也分享對護理課程的期待。我不禁想像，未來我們會一起練習護理技術、複習課堂上的內容，即使遇到困難，也能彼此幫助、互相鼓勵，在陪伴中渡過每一天。我們還許下了一個願望，約定要一起努力，直到畢業。

這個畢業的約定，就像是我們之間無形的支持，在未來的日子裡，讓我們能互相打氣，一起成長。



8334 翁靖鈺

### 終於等到這一刻了——護校宿舍的第一天。

我仔細地整理好行李箱，一袋、兩袋、三袋，懷著興奮的心情出發到護校宿舍。一大早拖著箱子推開 806 室的門時，心跳得像打鼓。室友們熱情得像老朋友：「歡迎您，室友！這兩年我們好好努力！」

我們三人來自天南地北，卻都背著同一個夢：穿上白袍，守護別人的健康。聊著聊著，我忽然覺得，這不只是宿舍，而是一個小宇宙，大家的笑聲把我的緊張都融化了。

這天結束前，我在日記本上寫下：感謝這份不安，它推著我往前走。護校生活，從今天開始，我要學會照顧自己，也照顧身邊的人。晚安，陌生又親切的宿舍；晚安，充滿可能的明天。

# 護生園地第三十二期

## 83 班首次穿上制服感想

8310 張夢瑤

### 我身上的制服：成長的見證

開學的第一天，我穿上護士服站在鏡子前。白色的制服在晨光中特別乾淨，胸前的校徽像勳章一樣閃亮。我慢慢扣上每一顆紐扣，這不只是一件新衣服，更像是我對未來的承諾。

衣領筆挺立著，不像平常穿的衣服那麼軟。這件衣服看起來很輕，穿在身上卻感覺沉甸甸的。它好像在提醒我：從今天起，我要學習的不只是課本知識，還要學會尊重生命。當我扣上最後一顆紐扣，我看著鏡中的自己，感覺既熟悉又陌生。我知道，這件護士服會陪我經歷很多，第一次照顧病人，第一次被人叫做「護士」。它會從嶄新變舊，會沾上藥水，會被汗水打濕，最後成為我身體的一部份，見證我從一個學生成長為真正的護士。



# 護生園地第三十二期

## 83 班首次穿上制服感想

8345 蒙俊杰

### 承載希望的白衣：護士之路的開始

第一次將那件雪白的護士制服捧在手中，布料傳來微涼而平滑的觸感，上面的鈕扣在燈光下泛著溫潤的光澤。它不僅僅是一件衣服，更像是一個等待開啟的承諾。我小心翼翼地穿上，對著鏡子整理衣領時，動作因鄭重而略顯緩慢，心中湧起一股難以言喻的莊嚴感。鏡中的自己，彷彿瞬間被賦予了不同的身份印記。

這襲白衣比想像中更挺括，肩線的剪裁恰到好處，胸前的護士徽章穩穩地別上，象徵著責任的起始。我仔細撫平每一絲褶皺，感受布料與肌膚相親的陌生觸感。它像一道清晰的界線，將過去的學生身份悄然隔開，提醒我從今往後，言行舉止都需配得上這份潔白與整潔，這不僅是專業的展現，更是對生命的尊重。

思緒不禁飄向未來，急診室的忙碌、病房裡的巡視、病人信賴的眼神，都將與這身制服緊密相連。它將見證汗水、疲憊，也將承載康復的喜悅與無言的安慰。這白色戰袍之下，是剛萌芽的使命感與些許忐忑，但更多的是願意學習、承擔的決心。

最後一次審視鏡中的自己，我深吸一口氣，心中充滿對未來的期盼。但願這身制服能引領我，在繁忙的臨床工作中始終保持冷靜與專業，在面對病痛與脆弱時，不忘此刻的初心與柔軟。我期望自己能成為一名值得信賴的護士，不僅精進技術，更能以同理心傾聽、用溫暖的雙手提供照護，真正成為病人與家屬在艱難時刻的一份支持。這襲白衣，將是我實踐承諾、傳遞關懷的起點。



# 護生園地第三十二期

## 82 班首次實習感想

8222 羅芷晴

### 第一次實習的珍貴體驗

在這十週的實習中，確實令我大開眼界，獲益良多，每天都充滿着不同的挑戰。從實習的第一天踏入病房的瞬間，消毒水的氣息撲面而來，伴隨著醫療儀器的低鳴與腳步聲。我的手指微微顫抖，不僅因為緊張，更因為意識到自己即將要在病房裏工作而不是在學校。筆記上整齊排列的護理程序，現在化為眼前真實存在的生命個體。

我最深刻的是第一次幫病人洗傷口，要清洗氣切內管和傷口，不同於一般的傷口。病人很合作，護士們也十分友善，很樂意教導我。她們每一個步驟都仔細講解給我，讓我更容易理解和掌握。病人需要每天清洗傷口一次，我看著護士們示範了數次後，她們亦會給機會我嘗試。第一次當然緊張，會擔心會弄痛病人。但護士一直在旁觀察及不停鼓勵，我就更放心做。這次經歷令我在未來學習更加深刻。

回望實習的日子，才驚覺每天帶給我的重量。實習手冊上密密麻麻的筆記，記錄了這十週累積下來的重點。護理工作原來不僅是給藥換藥那麼簡單，而是在每個細節中體現對人的關懷與尊重。

第一次護理實習教會我真正的護理不僅需要靈巧的雙手，更需要柔軟的心靈。這次實習鞏固了我的護理知識，我會繼續努力，不斷進步。

# 護生園地第三十二期

## 82 班首次實習感想

8240 郭昱君

### 第一次實習的成長之旅

回想實習的第一週，面對難以適應工作量，當時的我不禁問自己：「我能否繼續承受密集的訓練？」我甚至乎在腦袋中閃過一個念頭：「我是否應該放棄繼續修讀這個課程？」

輪班制的工作安排，起初讓我難以適應。然而，當我看見同學們依然勤奮不懈，他們能及時投入令我深受感動——儘管當時我身心俱疲，但我仍嘗試從基礎工作著手，例如測量生命表徵，能夠完成簡單的任務讓我感到對病房實習更有興趣，而且信心倍增。

我漸漸開始注意到有更多我在實驗室練習了無數次，實習時能在病房中運用到的護理程序，例如幫助病人做血糖檢測和使用壓縮吸入劑等，每一個學習過的護理程序，我都渴望可以在病房運用。病房護士和師兄師姐用心的示範和指導令我內心深受觸動，透過不斷練習，我逐漸累積更多得心應手的護理程序，更加在不知不覺中開始習慣這個工作流程。

我性格的弱點是容易放棄，在這段時間裏，我要特別感謝班主任和班中優秀的朋友，他們一直鼓勵我，讓我克服性格的弱點，我深刻感受到這份支持的力量。這段實習的時光，不僅讓我迅速吸收並完善第一學期的學習經驗，更讓我變得積極進取。現在，我對護理工作的熱愛成為我努力不懈、持續精進的推動力。

感恩我能在聖德肋撒醫院護士學校修讀護士課程，這段時光令我享受、令我快樂、令我成長。



# 護生園地第三十二期

## 81 班首次夜更實習感想



8152 路松樺

### 黑暗中的守護者

換上夜班的護士制服，整理肩章，掛好學生證。帶著「未知」和期待的心情，體驗第一次在醫院當值夜班。記得第一次夜班是在外科病房，我如常一樣，聽完交班後，開始調整自己，進入工作狀態。夜班護士巡房後，為每一個病房關上燈的時候，白天的喧鬧也慢慢減退。我規劃好今天的工作流程後，就推著血壓機準備幫病人量生命表徵。夜班量血壓和日班不同的是，在光線不足的情況下，我需要隨身攜帶小型電筒，以避開強光對病人休息的影響。我在病房裡，腳步輕捷不擾人，在安靜中快速穿梭。不知不覺中，直到聽見一句話：「呀仔，記得食飯呀。」這才察覺，原來已經到深夜兩點多。食完飯後，繼續進行後半部分的量血壓，詢問出入量等等的工作，身體也慢慢開始感到疲憊，天也漸漸亮起來。完成手頭上最後的工作，一夜的夜班就這樣落幕了。



回想起夜班的實習，既充實又豐富。記得有一次，有病人問我是不是護士學生，我回答：「是的。」之後他豎起姆指，對我說：「加油呀。」那一刻，我認為病人的認同比咖啡更加提神。這讓我體會到作為病人「守護者」的使命感。同時，我也在夜班實習中學會了工作和時間的分配，什麼時候要馬上做，什麼時候要準備下一項工作，這為我未來的工作打下了基礎。



# 護生園地第三十二期

## 81 班首次夜更實習感想

8114 甘家瑜

首次夜更實習 - 疲憊中的成就感

第一次通宵值班的經歷，是我實習生涯中最難忘的一段時光。這次通宵更持續了整整五天，讓我深刻體會到護理工作的忙碌和挑戰。在外科病房裡，只有我和三位護士，我們的工作壓力可想而知。

每晚的班次都充滿著各種突發情況，病人需要的照顧繁多，讓我們幾乎沒有喘息的機會。夜班的工作節奏十分緊湊，時常要在半夜回應「喚人鈴」，隨時準備處理病人的需求。這樣高強度的工作，讓我感受到時間的緊迫，也讓我明白了時間管理的重要性。

在這五天的夜班實習中，我學會了如何合理安排工作優先級。每位病人的情況都不盡相同，有時候需要立即處理的問題可能會讓我不得不重新調整計劃。這種情況下，靈活應變和先後次序的把握變得尤為重要。我開始更加注重工作中的細節，並在多任務中找到平衡。

通宵值班的疲累感是無法忽視的。每當工作結束時，身體的疲憊感讓我幾乎無法動彈。但即使如此，我心中依然充滿了成就感。看到病人在我們的努力下逐漸好轉，那種喜悅是無法用言語形容的。我開始理解，這份工作不僅僅是職責，更是一種對生命的尊重和關懷。

在這五天裡，我也更加珍惜與病房護士之間的默契合作。每當我們一起忙碌的時候，無論是面對挑戰還是分享小小的喜悅，都讓我們的關係更加緊密。團隊的支持使我在繁忙中找到力量，這讓我明白了團結合作的重要性。

總結而言，這次五天的夜班實習雖然讓我感到疲憊，但卻讓我收穫了許多寶貴的經驗。這段經歷不僅提升了我的專業能力，也加深了我對護理工作的熱愛。我期待在未來的實習中，繼續面對挑戰、學習和成長。

# 護生園地第三十二期

## 80 班護校資訊日感想



8031 黎品延



### 回顧與展望：在資訊日的反思

在資訊日中，令我感受最深刻的是當天的分享環節。聽著中學生們提出的問題，我彷彿看到了當年對護理行業充滿興趣卻一無所知的自己。非常感謝這次資訊日的機會，不僅讓同學們能更深入了解這個行業，也讓我有機會分享過去一年半的經歷。

當天最令我印象深刻的一個提問是：「如果能回到一年多前，你還會選擇這個行業嗎？」我的回答是肯定的——我會選擇護理，並且比現在的自己更加努力讀書。聽到這個問題的那一瞬間，我腦海中浮現過去一年半的種種經歷，所有的喜悅與壓力都一時湧上心頭。然而，我感到非常幸運，因為我認為自己適合這份工作。同時，我也很感激在這段旅程中遇到的大部分護士和同學，他們給予了我很多幫助和支持，讓我在過去的一年半裡留下了許多美好的回憶。

透過分享自己的經歷，我希望能啟發中學生們更認真地思考自己的未來。如果他們對護理行業感興趣，也希望我的回答能幫助解答他們的疑惑，就像當年有人為迷茫的我指點迷津一樣。

# 護生園地第三十二期

## 80 班參觀何文田救護站感想

8005 陳雪瑩

### 救援的使命：我與救護員的距離

真的沒想過自己會有參觀救護站的機會！回想上次坐上救護車已是五年前的事，當時的經歷和今次無疑有著截然不同的原因和感受。今次聽著不同救護員對救護車的裝備和日常出勤工作的講解，不禁對他們的工作產生了衷心的敬佩。

雖然救護員的日常工作忙碌，但大部分救護員在空餘的時間仍會選擇自我進修，學習不同的護理和急救知識。此外，他們還要求自己保持良好的體能，以應付日常工作！

看似簡單的護士和救護員的救援工作，實則掌握著病患的生命。願我畢業後也能像各位救護員一樣，保持求知的心態和良好的體能，畢竟我們每一個的決定和判斷都是關乎生命的，絕對不能馬虎！



# 護生園地第三十二期

## 80 班參觀紅十字會感想

8035 王雅婷

參觀紅十字會：學習人道主義的價值觀

在第四學期中，學校帶領我們參觀了紅十字會的香港總部，這次經歷讓我對紅十字會有了更深入的認識和了解。

在參觀過程中，我了解到紅十字會的核心理念是保護生命和健康教育，並促進人道主義的價值觀。不論是在戰爭還是受到自然災害的地區，紅十字會都會在前線提供救援工作，包括捐贈物資、提供醫療服務等。此外，還有不少志願者願意付出時間去幫助他人，例如協助重建災區、改善公共衛生環境。這種無私奉獻和助人為樂的精神值得人們尊重和學習，亦拉近人與人之間的關係，促進世界和平。

紅十字會的服務中也十分重視急救知識，包括提供一些課程讓大眾參與，在緊急情況下拯救生命，例如心肺復甦法、包紮傷口等。無論來自不同背景的人，都可以在某種程度上為社會作出貢獻和支持。作為護士學生，我希望自己能運用所學的知識和能力幫助有需要的人，並在未來有機會參與志願者服務。



# 護生園地第三十二期

## 80 班迎接第四次實習感想

8019 郭凱欣

### 兩年護校生涯的終點：最終實習的期待

這兩年來，作為一名護士學生，我經歷了許多難忘的學習時光。從基礎的護理理論到臨床實務，我逐步掌握了護理知識與技能。在學校裡，我學會了如何照顧病人、監測生命徵象、進行傷口護理，以及緊急救護的基本方法。老師們的悉心指導和同學們的相互合作，讓我在學習中成長不少，也逐漸建立起自己的專業信心。

在這段時間裡，我不僅掌握了專業技能，還學會了如何與病人溝通、理解他們的需求，這些都為我未來的護理工作打下了堅實的基礎。此外，我也體會到團隊合作的重要性，醫護人員的協作是確保病人照護品質的關鍵。

如今，迎來最後一個實習，我的心情既興奮又有些緊張。這是我真正走入臨床，把所學應用到實際工作中的時刻。這次實習不僅是對我過去學習的檢驗，更是一次寶貴的成長機會。我期待在實習中學習更多、累積經驗，也希望能在更成熟的心態迎接未來成為一名合格護士的挑戰。這兩年的學習經歷讓我對未來充滿信心與期待。



# 護生園地第三十二期

## 79 班畢業感受

7915 Kwok Yi Suen 郭懿璇

A New Chapter: Embracing Graduation



Two years have passed like a thunderclap—I can hardly believe how far I've come. It all feels like a dream.

Honestly, I feel nervous and anxious about graduation. I'm nervous about stepping into a new role at the hospital and anxious about whether I'll be able to adapt. However, I don't see these emotions as negative; they're a natural part of navigating change. I therefore remind myself to allow space for these feelings and listen to what they're trying to teach. I truly believe they can elevate us and prepare us to step confidently into the next chapter.

Finally, I'd like to extend my congratulations to all the graduates for taking the first step toward fulfilling their original intentions.



# 護生園地第三十二期

## 81 班 生命教育



一個風和日麗的週五，胡修女帶領全體老師和 81 班同學一同參觀上水樂靜院。



全體師生一起聆聽着易修女的介紹。

## 護生園地第三十二期



胡修女黃校長帶着師生一起參觀。



胡修女黃校長帶着師生一起走過明陣。



# 護生園地第三十二期



感謝上水樂靜院為我們準備完美的飯菜和甜品，大家同心協力地分派食物和清潔碗碟。



# 護生園地第三十二期



飯後當然少不了聆聽胡修女  
和黃校長的教悔，還有同學  
們分享參觀感受。



# 護生園地第三十二期

## 79 班 交流團



79 班同學參觀中山五院。



79 班同學參觀珠海市人民醫院。

# 護生園地第三十二期

79 班同學參觀香港大學深圳醫院。



# 護生園地第三十二期



79 班同學參觀粵澳合作中醫藥科技產業園。

